



**MENGATASI KECEMASAN TERHADAP OBESITAS MELALUI
PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*
(REBT) DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI
KOGNITIF**

**OLEH
MELINDA SILVA ARIZONA
NIM 201231067**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2016**



**MENGATASI KECEMASAN TERHADAP OBESITAS MELALUI
PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*
(REBT) DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI
KOGNITIF**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Strata Satu (S1)**

**Oleh
MELINDA SILVA ARIZONA
NIM. 201231067**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2016**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Musuh yang paling berbahaya di dunia ini adalah penakut dan bimbang. Teman yang paling setia hanyalah keberanian, kepercayaan, dan keyakinan yang teguh.

(Andrew Jackson)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku Bapak H. Sunadi dan Ibu Hj. Wahyuni yang telah memberikan kasih sayang dan do'a serta mendukung dalam setiap langkahku. Dan adiku tercinta Wahyu Diana Nurul Mukarromah yang memberikan semangat dan motivasi.
2. Sahabatku tersayang Rina Kartika, Vivita Atik Fitriani, Mey Wulandani, Nisfi Shofatunnida Azkia yang selalu memberikan semangat dan selalu ada saat suka maupun duka.
3. Seluruh teman-teman BK angkatan 2012.
4. Almamaterku FKIP BK Universitas Muria Kudus.

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi dengan judul: “Mengatasi Kecemasan Terhadap Obesitas Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif”. Oleh Melinda Silva Arizona (NIM. 201231067). Program Bimbingan dan Konseling telah disetujui dan diuji.

Kudus, Agustus 2016

Pembimbing I

Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons.
NIP. 19560619 198503 1 002

Pembimbing II

Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.
NIS. 061071 302000 1 027

Mengetahui,

Ka. Prodi Bimbingan dan Konseling

Universitas Muria Kudus


Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons.
NIS. 0610713020001008

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Melinda Silva Arizona (NIM. 201231067) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, Agustus 2016

Tim Penguji,


Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons ,Ketua
NIP. 19560619 198503 1 002


Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd ,Anggota
NIS. 061071 302000 1 027


Dr. Santoso, M.Pd. ,Anggota
NIS. 061070 100000 1 238


Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons ,Anggota
NIS. 061071 302000 1 008

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,



Dr. Dwi Sumantri, M.Pd.
NIP. 19620219 198703-1-015

PRAKATA

Puji dan syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq, Hidayah serta Inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Mengatasi Kecemasan Terhadap Obesitas Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dengan Teknik Restruturisasi kognitif” dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak lepas karena bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Slamet Utomo, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
2. Dra. Sumarwiyah, M.Pd.,Kons. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
3. Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons. Dosen Pembimbing I yang telah sabar dalam memberikan bimbingan dan motivasi mulai dari awal hingga terselesaikannya penulisan proposal skripsi ini.
4. Drs. Arista Kiswantoro M.Pd. Dosen Pembimbing II yang telah sabar dalam memberikan bimbingan dan motivasi mulai dari awal hingga terselesaikannya penulisan proposal skripsi ini.
5. Drs. Sudirman, Kepala SMK Wisuda Karya Kudus yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah yang beliau pimpin.

6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis dalam penyusunan proposal skripsi ini.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Penulis menyadari dalam penulisan proposal skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan proposal skripsi ini. Semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan kita semua. Amin.



Kudus, Agustus 2016

Penulis

Melinda Silva Arizona

ABSTRAK

Arizona, Melinda Silva. 2016. ***Overcome Anxiety Against Obesity Through Rational Emotive Therapy Approach With Cognitive Restructuring Techniques. Guidance and counseling.*** Faculty of teaching and education university of muria kudu. Advisor: (i) Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd, Kons. (ii) Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.

Kata kunci: *Anxiety against obesity, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Cognitive Restructuring Techniques*

The purpose of this study was 1. find the factors causing anxiety to obesity 2. Helping students overcome anxiety about obesity class XI student of SMK Sacred Wisudha work through rational emotive behavior therapy (REBT) and cognitive restructuring techniques.

Anxiety against obesity is a symptom of fear and worry about the situation himself because overweight people are excessive, resulting in irrational thoughts experienced by the individual. Approach Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) is an approach to counseling that address issues related to emotion, cognition, and behavior. Change the way clients who originally had thought irrational becomes rational. Cognitive restructuring techniques is a technique that change thinking individual beliefs of negative thinking into positive thinking.

This type of research is a case study with data collection techniques of interview, observation, documentation, and home visits. This study through six stages, namely data analysis, diagnosis, prognosis, treatment, evaluation, and follow-up. The research subject is a class XI student of SMK Wisudha Karya Kudus with the number 3 students (TAU, NA and RA).

The results of data analysis showed that anxiety about obesity clients I (TAU) is not able to participate in gym class. Factors obesity are experiencing make him feel confident, insecure, and always think negative about him. Assistance provided researchers through individual counseling approach rational emotive behavior therapy with cognitive restructuring techniques during three meetings. Clients II (NA) that is not confident about his physical state. The physical appearance and ridicule from classmates that cause NA feel anxious, insecure, self-conscious, reserved and hard to hang out with his friends in the class. Assistance provided researchers through individual counseling approach rational emotive behavior therapy with cognitive restructuring techniques during three meetings. Clients III (RA) experienced anxiety about obesity RA that he was very pessimistic and worried about the state of the RA obese later it's hard to get a job. Assistance provided researchers through individual counseling approach

rational emotive behavior therapy with cognitive restructuring techniques during three meetings.

Based on the results of the discussion and analysis of the clients I (TAU), researchers concluded that counseling rational emotive behavior therapy techniques cognitive restructuring to overcome anxiety about obesity TAU with a change in attitude and mindset that is more positive TAU already capable and excited in participating in gym class, and can trust self again. Clients II (NA), researchers concluded that counseling rational emotive behavior therapy with cognitive restructuring techniques to overcome anxiety about obesity with NA attitude change is already able to confidently, opening up in the association, and will no longer be silent. Clients III (RA), researchers concluded that counseling rational emotive behavior therapy with cognitive restructuring techniques to overcome fears of obesity RA. With the change of attitude of RA is more optimistic and excited in participating in job training. Based on the study findings, researchers gave suggestions to: 1. Principal, should conduct periodic meetings with teachers to discuss problems BK students. 2. The counselor, can apply rational emotive behavior therapy approach with cognitive restructuring techniques to overcome fears of obese students. 3. Students, is expected to be able to confidently again and always think positive.



ABSTRAK

Arizona, Melinda Silva. 2016. *Mengatasi Kecemasan Terhadap Obesitas Melalui Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif*. Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Dosen Pembimbing (i) Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd, Kons. (ii) Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.

Kata kunci: *Kecemasan Terhadap Obesitas, Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Teknik Restrukturisasi Kognitif*

Tujuan dari penelitian ini adalah 1. menemukan faktor penyebab kecemasan siswa terhadap obesitas 2. Membantu mengatasi kecemasan terhadap obesitas siswa kelas XI SMK Wisudha Karya Kudus melalui *rational emotive behavior therapy* (REBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Kecemasan terhadap obesitas merupakan gejala ketakutan serta khawatir terhadap keadaan dirinya karena kelebihan berat badan individu yang berlebihan sehingga mengakibatkan pemikiran yang irrasional yang dialami individu. Pendekatan *Rasional Emotive Behaviour Therapy* (REBT) adalah suatu pendekatan konseling yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognitif, dan tingkah laku. Merubah cara pandang klien yang semula mempunyai pemikiran irrasional menjadi rasional. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang merubah pemikiran keyakinan individu dari pemikiran negatif menjadi pemikiran yang positif.

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan tehnik pengumpulan data wawancara, observasi, dokumentasi, dan kunjungan rumah. Penelitian ini melalui 6 tahapan yaitu analisis data, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi, dan follow up. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI SMK Wisudha Karya Kudus dengan jumlah 3 siswa (TAU, NA dan RA).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa kecemasan terhadap obesitas klien I (TAU) yaitu tidak mampu untuk mengikuti pelajaran olahraga. Faktor obesitas yang dialaminya membuat dirinya merasa tidak percaya diri, minder, dan selalu berpikiran yang negatif tentang dirinya. Bantuan yang diberikan peneliti melalui konseling individu menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif selama tiga kali pertemuan. Klien II (NA) yaitu tidak percaya diri terhadap keadaan fisiknya. Faktor penampilan fisik dan ejekan dari teman-teman sekelas yang menyebabkan NA merasa cemas, tidak percaya diri, minder, pendiam dan susah untuk bergaul dengan teman-temannya di kelas. Bantuan yang diberikan peneliti melalui konseling individu menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi

kognitif selama tiga kali pertemuan. Klien III (RA) kecemasan terhadap obesitas yang dialami RA yaitu ia merasa sangat pesimis dan RA mencemaskan dengan keadaan yang gemuk nantinya ia susah untuk mendapatkan pekerjaan. Bantuan yang diberikan peneliti melalui konseling individu menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif selama tiga kali pertemuan.

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis klien I (TAU), peneliti menyimpulkan bahwa konseling *rational emotive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat mengatasi kecemasan terhadap obesitas TAU dengan perubahan sikap dan pola pikir yang lebih positif TAU sudah mampu dan bersemangat dalam mengikuti pelajaran olahraga dan bisa percaya diri lagi. Klien II (NA), peneliti menyimpulkan bahwa konseling *rational emotive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat mengatasi kecemasan terhadap obesitas dengan perubahan sikap NA yang sudah mampu untuk percaya diri, membuka diri dalam pergaulan, dan tidak lagi bersikap pendiam. Klien III (RA), peneliti menyimpulkan bahwa konseling *rational emotive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat mengatasi kecemasan terhadap obesitas RA. Dengan perubahan sikap RA yang lebih optimis dan bersemangat dalam mengikuti praktek kerja lapangan. Berdasarkan penemuan penelitian, peneliti memberikan saran kepada: 1. Kepala Sekolah, hendaknya melakukan pertemuan secara periodik dengan guru BK untuk membahas permasalahan siswa. 2. Konselor, dapat menerapkan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi kecemasan terhadap obesitas siswa. 3. Siswa, diharapkan lebih bisa percaya diri lagi dan selalu berpikir positif.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LOGO.....	ii
JUDUL	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PRAKATA	vi
ABSTRACT	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xxiv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Fokus dan Lokus Penelitian	6
1.1.1 Fokus Penelitian	6
1.1.2 Lokus Penelitian	6
1.3 Rumusan Masalah	7
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
1.5.1 Manfaat Teoritis	7
1.5.2 Manfaat Praktis.....	8
1.5.2.1 Bagi Kepala Sekolah.....	8
1.5.2.2 Bagi Konselor	8
1.5.2.3 Bagi Siswa.....	8
1.5.2.4 BagiPeneliti.....	8
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Kecemasan terhadap obesitas.....	9
2.1.1 Pengertian kecemasan	9
2.1.2 Pengertian obesitas.....	11
2.1.3 Pengertian kecemasan terhadap obesitas.....	12
2.1.4 Faktor penyebab kecemasan terhadap obesitas	13
2.1.5 Gejala-gejala kecemasan terhadap obesitas	16
2.1.6 Macam-macam kecemasan terhadap obesitas.....	18
2.1.7 Dampak kecemasan terhadap obesitas	20
2.2 Konseling <i>rational emotive behavior therapy</i> (REBT) dengan teknik Restrukturisasi kognitif	21
2.2.1 Pengertian <i>rational emotive behavior therapy</i> (REBT)	21
2.2.2 Konsep dasar konseling <i>rational emotive behavior therapy</i> (REBT).....	22
2.2.3 Tujuan konseling <i>rational emotive behavior therapy</i> (REBT)	25
2.2.4 Ciri-ciri konseling <i>rational emotive behavior therapy</i> (REBT)	26
2.2.5 Peran dan fungsi konselor	27
2.2.6 Langkah-langkah konseling REBT	21
2.2.7 Pengertian <i>rational emotive behavior therapy</i> (REBT)	21
2.3 Restrukturisasi kognitif	30
2.3.1 Pengertian restrukturisasi kognitif	30
2.3.2 Tujuan restrukturisasi kognitif.....	32
2.3.3 Langkah-langkah restrukturisasi kognitif	33

2.4 Upaya mengatasi kecemasan terhadap obesitas melalui pendekatan Rational emotive therapy (REBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif	37
2.5 Penelitian relevan	38
2.6 Kerangka berfikir	41
BAB III METODE PENELITIAN	43
3.1 Rancangan penelitian	43
3.1.1 Rencana waktu penelitian	43
3.1.2 Karakteristik subjek penelitian	44
3.2 Data dan sumber data	47
3.3 Pengumpulan data	49
3.3.1 Observasi	49
3.3.1.1 Pengertian Observasi	49
3.3.1.2 Tujuan Observasi	50
3.3.1.3 Bentuk-bentuk Observasi	51
3.3.2 Wawancara	52
3.3.2.1 Pengertian wawancara	54
3.3.2.2 Tujuan wawancara	55
3.3.2.3 Jenis-jenis wawancara	51
3.3.3 Dokumentasi	62
3.3.4 Kunjungan rumah	62
3.4 Analisis data	63
3.4.1 Langkah-langkah penerapan konseling <i>rational emotive</i>	

<i>behavior therapy</i> (REBT) dalam penelitian	64
BAB IV HASIL PENELITIAN	68
4.1 Deskripsi data studi kasus	68
4.1.1 Identitas konseli I (TAU)	68
4.2.1 Data konseli II (NA).....	82
4.2.2 Data konseli III (RA)	94
BAB V PEMBAHASAN	106
5.1 Hasil konseling dengan konseli I (TAU)	106
5.2 Hasil konseling dengan konseli II (NA).....	108
5.3 Hasil konseling dengan konseli III (RA)	111
5.4 Penerapan Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i> dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi kecemasan terhadap obesitas pada siswa kelas XI SMK Wisudha Karya Kudus.....	112
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	114
6.1 Simpulan	114
6.2 Saran	116
DAFTAR PUSTAKA	117
LAMPIRAN- LAMPIRAN	121

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap sikap TAU Sebelum konseling	121
2. Hasil wawancara peneliti terhadap guru BK kelas XI (TAU)	124
3. Persiapan penelitian KI klien TAU	130
4. SATLAN, Verbatim, Lapelprog KI Pertemuan I klien I (TAU).....	135
5. SATLAN, Verbatim, Lapelprog KI Pertemuan II klien I (TAU)	143
6. SATLAN, Verbatim, Lapelprog KI Pertemuan III klien I (TAU)	150
7. Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap sikap NA Sebelum konseling	158
8. Hasil wawancara peneliti terhadap guru BK kelas XI (NA).....	161
9. Persiapan penelitian KI klien NA	164
10. SATLAN, Verbatim, Lapelprog KI Pertemuan I klien II (NA).....	172
11. SATLAN, Verbatim, Lapelprog KI Pertemuan II klien II (NA)	180
12. SATLAN, Verbatim, Lapelprog KI Pertemuan III klien II (NA)	189
13. Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap sikap TAU Sebelum konseling	197
14. Hasil wawancara peneliti terhadap guru BK kelas XI (RA)	200
15. Persiapan penelitian KI klien RA.....	204
16. SATLAN, Verbatim, Lapelprog KI Pertemuan I klien III (RA).....	209
17. SATLAN, Verbatim, Lapelprog KI Pertemuan II klien III (RA)	218
18. SATLAN, Verbatim, Lapelprog KI Pertemuan III klien III (RA)	226

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rancangan waktu penelitian studi kasus	47
3.2 Pedoman observasi peneliti terhadap konseli sebelum dan sesudah Konseling	52
3.3 Pedoman observasi peneliti terhadap konseli saat proses konseling	53
3.4 Pedoman wawancara dengan guru BK	57
3.5 Pedoman wawancara peneliti dengan wali kelas	58
3.6 Pedoman wawancara peneliti terhadap teman dekat konseli	59
3.7 Pedoman wawancara peneliti dengan orang tua konseli.....	60
3.8 Pedoman wawancara peneliti dengan konseli.....	61